

LAURENT OCCELLI

POIREAUX

1 LÉGUME DE SAISON



50 RECETTES

ÉDITIONS DEBORÉE

TARTES, QUICHES & CAKES

QUICHE
AUX POIREAUX

1

Faire revenir les poireaux dans le beurre, une vingtaine de minutes, sans laisser colorer. Saler, poivrer, parfumer de muscade.

2

Battre les œufs et la crème fraîche.

3

Disposer la pâte dans un moule à tarte. La piquer à la fourchette. Répartir les poireaux sur le fond et verser l'appareil dessus. Saupoudrer de fromage râpé.

4

Cuire dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6-7), jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

• 4 •
• PARTS •

• PRÉPARATION •
• 30 MIN •

• CUISSON •
• 30 MIN •



CONSEIL

Une quiche rustique du nord, dont les variantes se promènent de la Picardie à la Belgique.

- On peut ne pas utiliser de fromage, ou remplacer la mimolette par du gruyère, de l'emmental, du comté, du cantal... selon les goûts !

ASTUCE

LAURENT OCCELLI

POIREAUX

1 LÉGUME DE SAISON



50 RECETTES

RAPIDE
ÉCONOMIQUE
FACILE

ÉDITIONS DEBORÉE

PLATS PRINCIPAUX

TAJINE DE POULET
AUX POIREAUX4 cuisses de poulet
coupées en 2300 g
de carottes
coupées en
tronçons500 g
de poireaux
coupés
(blanc et vert)2 gousses d'ail
pelées et écrasées
au poing3 c. à s.
d'huile
d'olive1 c. à c.
de cannelle1 c. à c. de
coriandre
moulue1 c. à c. de
curcuma1 c. à c. de
gingembre
moulu1 c. à c.
de gros sel

1
Dans un plat à tajine
ou une cocotte, faire dorer
les cuisses de poulet dans l'huile
et les retirer.

2
Dans le gras restant,
verser les légumes et mélanger.
Ajouter les épices, l'ail, le poulet
précuit et $\frac{1}{2}$ l d'eau. Laisser cuire
à petit feu pendant 45 min.

3
Servir avec du boulgour
ou de la semoule de couscous.

• 4 •
PARTS

• PRÉPARATION •
15 MIN

• CUISSON •
1 H



CONSEIL

Ce tajine peut
s'accompagner de 4 ou 5
coings pelés et coupés
en quartiers, cuits 10 min
dans 30 cl d'eau avec 1 c.
à c. de sel, 1 c. à s. de sucre,
et un bâton de cannelle.
Du persil haché peut être
ajouté lors du service.

ASTUCE

LAURENT OCCELLI

POIREAUX

LE LÉGUME DE SAISON



50 RECETTES

RAPIDE
ÉCONOMIQUE
FACILE

ÉDITIONS DEBORÉE

PÂTES, RIZ & SEMOULES

RISOTTO
AUX POIREAUX

1

Faire suer les poireaux 5 min dans 30 g de beurre. Saler, poivrer, ajouter le thym et mélanger. Mouiller avec le vin blanc et remuer jusqu'à son évaporation.

2

Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.

3

Ajouter progressivement le bouillon très chaud à hauteur du riz. Dès qu'il commence à réduire, ajouter du bouillon, mélanger et poursuivre ainsi la cuisson à feu moyen et à découvert.

4

Au bout d'une vingtaine de minutes, ajouter le parmesan et le restant de beurre coupé en petits morceaux. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson quelques minutes à feu doux.

5

Laisser reposer le risotto hors du feu une minute et servir bien chaud.

4
PARTSPRÉPARATION
20 MINCUISSON
30 MIN

CONSEIL

Pour une note acidulée, on peut ajouter en fin de cuisson, avec le beurre et le parmesan, le zeste émincé d'un ½ citron.

ASTUCE